

*J'ai décidé de marcher avec Roquebrune Amitié, j'en apprendis ou j'en révisé les règles.  
Je regarde sur le site le lieu et l'heure de départ des marches.*

## 1- Je suis à l'heure :

Seulement pour les petites marches, un rassemblement est fait au départ du parking de Calandri :

- A **8 heures** en Septembre, Mai, Juin.
- A **8 h 30** en Octobre, Novembre, Décembre, Janvier, Février, Mars, Avril
- S'il pleut à Calandri à 8 heures ou 8 heures 30 les petites marches sont annulées. Pour les grandes marches, consulter le site la veille au soir.
- Pas de marches durant les vacances scolaires de fin d'année et en Juillet /Août.

## 2- Je fais un choix responsable :

En fonction du programme proposé, je fais le choix d'une marche appropriée à ma condition physique. En effet les marches proposées par Roquebrune Amitié ne nécessitent ni licence de la Fédération Française de Randonnée pédestre, ni certificat médical, en contrepartie, il est de la **responsabilité de chaque marcheur** de faire le choix d'un parcours adapté à sa condition du moment.

### Plusieurs types de marche me sont proposés :

- **Le jeudi, une Grande marche** de 8 à 12 km de 3 à 4 heures de marche. Elle fait l'objet d'une cotation de difficulté établie par le responsable de la marche qu'il convient de consulter (voir tableau échelle de cotation des marches)
- **Le jeudi, une marche** de 5 à 7 km (voir un peu plus) accessible à toute personne en condition physique correcte d'environ 2 heures à 2 h30 (voir tableau échelle de cotation des marches)
- **Le jeudi, l'essai se poursuit sur octobre, une marche** de 3 à 5 km sans dénivelé, d'environ 2 heures pour les personnes ne pouvant pas suivre les autres marches au départ du stade de La Bouverie. Cette marche ne sera pas forcément assurée tous les jeudis. Regarder le programme.
- **Tous les troisièmes jeudi du mois une marche pique-nique** est organisée, les 2 marches, Grande et Petite, partent du même lieu où se déroulera le pique-nique au retour des 2 marches.
- **Le premier mardi de chaque mois (sauf indication contraire), une marche Sac à Dos à la journée** est proposée, d'une distance de 15 à 18 km. Il est nécessaire de s'inscrire préalablement auprès du responsable de la marche indiqué avec ses coordonnées.

## 3- J'ai l'équipement adapté :

- Notamment des chaussures de marche (les bâtons de marche sont conseillés surtout pour la grande marche), de quoi boire, me sustenter si nécessaire et de quoi me couvrir si le temps est incertain.

## 4- Je marche en groupe et je respecte les règles :

- Je suis les indications du responsable/animateur de la marche.
- Je veille à marcher au rythme de l'animateur du groupe.
- Si l'animateur n'est pas devant (pour une raison quelconque) et que je suis en tête, je veille à ne pas créer d'écart avec le reste du groupe et je m'arrête à chaque bifurcation (même si je connais le parcours) pour attendre l'animateur qui donnera le signal pour un nouveau départ.
- Lors d'un arrêt personnel, je préviens au moins un membre du groupe qui doit s'assurer que je suis bien de retour dans le groupe et je ne quitte pas le groupe sans avoir averti l'animateur.
- A l'arrivée, je ne reprends pas ma voiture tant que le responsable de la marche n'est pas arrivé et a donné le signal du départ.
- Par précaution j'ai noté le numéro de portable de l'animateur de la marche (indiqué sur le site) et je sais qu'il dispose d'une petite trousse à pharmacie.

## 5- Je vérifie :

- Les informations détaillées (itinéraire) émises sur le Site de R.A. au plus tard le mardi.
- **La veille au soir de la marche, je consulte le site au cas de modifications de dernière minute.**

## 6- J'ai bien noté :

- De laisser mon animal de compagnie à la maison pour éviter qu'il ne provoque des chutes au sein du groupe de marcheurs.
- De favoriser dans la mesure du possible le co-voiturage

## 7- J'ai l'esprit Roquebrune Amitié

- Je participe à une activité où tous les animateurs sont des bénévoles, qu'il peut y avoir parfois des petites différences entre les chiffres annoncés (dénivelés cumulés, distance, difficulté) des imprévus (mauvais temps, blessure, chute, battue de chasse...) mais ce qui compte avant tout **c'est de marcher ensemble.**